



社会福祉法人
虹福祉会 富士こども園
2019年11月28日(木)

11月の食育目標は

「風邪に負けない体を作ろう」

寒さも増してだんだんと冬が近づいてきましたね。

元気な体を作るために、風邪の予防となる正しい生活習慣や食事について一緒に考えました。

寒さに負けない習慣

◎手洗いうがいをしよう

指先、指の股の部分、手の甲、親指の下周辺、手首も忘れず意識して洗うようにしましょう。「もしもしかめよ」「きらきら星」など歌を歌いながら約30秒かけて手を洗うと良いでしょう。



◎睡眠をしっかりとうろう

十分な睡眠をとることで免疫力が上がり、風邪に負けない体づくりにつながります。早寝早起きを心がけましょう。

◎からだを温めよう

体温を維持するために、お風呂はシャワーで済ますのではなくぬるめのお湯にゆっくり浸かり体の芯から温まるようにしましょう。

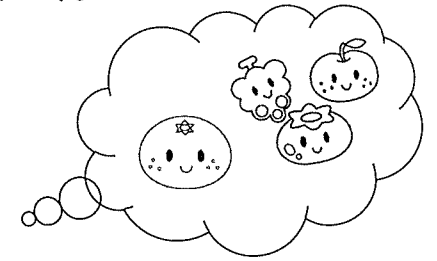
◎運動をしよう

体を動かすことで全身の血流が良くなります。



★ビタミンをとろう

野菜や果物に多く含まれるビタミンは体の調子を整え、免疫力を高める効果もあるため積極的にとりましょう。

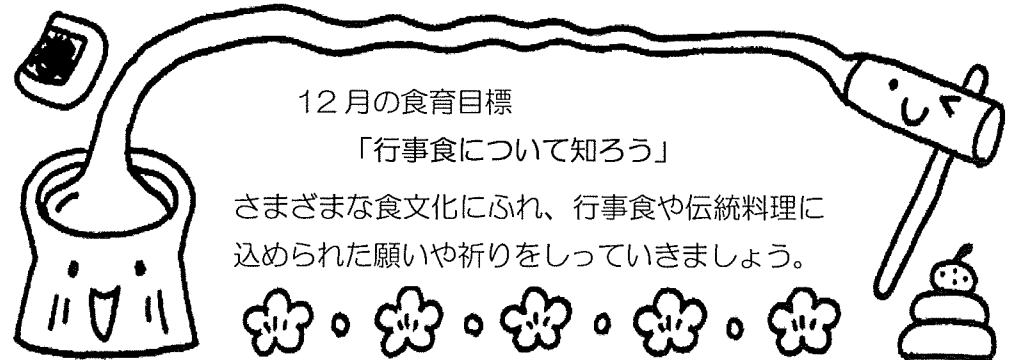
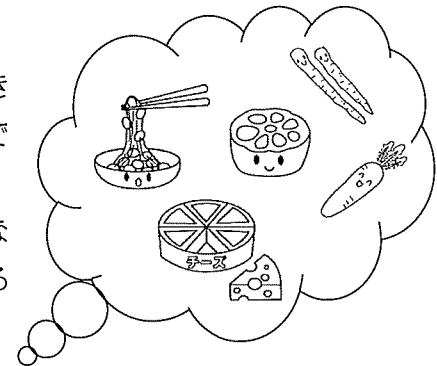


★朝ごはんを食べよう

朝ごはんは脳や体のエネルギーになります。元気な体をつくる1日の最初の食事になるため毎日食べましょう。

★体を温める食材をとろう

冬に旬となる根菜類は体をあたためる働きがあります。煮込み料理やスープにすることでより体を温めてくれます。また味噌や納豆、醤油、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品は体の代謝を良くし体を温める効果があります。



12月の食育目標

「行事食について知ろう」

さまざまな食文化にふれ、行事食や伝統料理に込められた願いや祈りをしっていきましょう。

